Reebok

Z8 Run löpband (RE1M-11700)

Manual RE1M-11700 / Sverige

Bästa kund

Vi är glada för att du har valt en produkt från **Reebok**. Denna kvalitetsprodukt är tillverkad för att användas i hemmet och är testad efter Europanorm EN 957-1/6. Innan du monterar och börjar använda produkten ber vi dig läsa igenom denna bruksanvisning noggrant och spara den för att eventuellt användas senare.

Garantibestämmelser

Reebok kvalitetsprodukter är konstruerade och testade för hemmabruk. Det betyder att reklamationsrätten helt bortfaller om produkten används för kommerciellt, offentligt eller annat icke-privat bruk.

Denna produkt är tillverkad efter Europanorm EN 957.

Som tillverkare av din nya **Reebok-**produkt ger Livingsport AS 2 års reklamationsrätt enligt köplagen. Reklamationsrätten omfattar fabrikations- och materialfel som konstateras vid normal användning av produkten. Reklamationsrätten täcker inte fel, skador eller slitage som uppstått direkt eller indirekt som följd av felaktigt handhavande, bristande underhåll, våld eller icke-auktoriserade ingrepp. Reklamation på fel och brister som bör upptäckas vid normal undersökning av produkten ska meddelas LivingsportAS inom rimlig tid.

Vid fel/brister kan produkten returneras för reparation. Detta SKA överenskommas med Livingsport AS före returnering. Efter bedömning av felets/bristens omfattning görs först ett försök att avhjälpa detta med reparation. Kan det inte göras inom rimlig tid och utan stort besvär för konsumenten, byts produkten ut eller krediteras.

Reklamationsperioden börjar på leveransdagen. Spara därför ditt kvitto på köpet och leveransen.

Om du vill reklamera produkten vänder du dig till:

Livingsport AS
Gladsaxevej 356
DK-2860 Søborg
Danmark
E-post: service@Livingsport.se
Servicetelefon: (+45) 28 59 19 98

Kundservice

För att på bästa sätt kunna ge dig service vid brister eller fel, ber vi dig notera och spara produktens serienummer och modellnamn. Denna information hittar du på ett litet klistermärke under produkten.

Modellnamn: **Reebok RE1M-11700 / Reebok Z8 Treadmill**

Serienummer: _____

Reservdelsbeställning:
Beställning av reservdelar till produkten kan göras på
Hotline-telefon: (+45) 28 59 19 98
Eller skicka ett mejl till: service@Livingsport.se
Ha serienummer, modellnummer, kvitto och bruksanvisning till hands när du kontaktar oss.
Du kan dessutom hitta hjälp till montering och hantering av löpbandet på vår hemsida :

www.Livingsport.se - http://www.livingsport.se/Manualer/Reebok/Løbebånd.aspx

Bortskaffande

Denna symbol på produkter betyder att produkten inte får bortskaffas som vanligt hushållsavfall. Det är det ditt ansvar att lämna in produkten till ett relevant insamlingsställe för återanvändning av uttjänt elektrisk och elektronisk utrustning. Denna ordning hjälper till att bevara naturliga resurser och förhindra eventuella negativa konsekvenser för människors hälsa och miljön på grund av närvaro av eventuellt farliga ämnen.

Försiktighetsåtgärder

Läs igenom dessa instruktioner noggrant innan du sätter ihop eller använder motionsutrustningen. Instruktionerna innehåller viktig information om hur du använder och underhåller utrustningen och för din personliga säkerhet. Förvara dessa instruktioner på ett säkert ställe. De kan komma att behövas för underhåll av utrustningen eller för att beställa reservdelar.

Innan du börjar med ett träningsprogram bör du rådgöra med din läkare för att få råd om optimal träning.

Felaktig/för hård träning kan äventyra hälsan.

Om du känner smärta eller yrsel under träningen ska du genast avbryta den och kontakta din läkare.

Följ råden om korrekt träning som finns i träningsvägledningen.

Denna produkt är konstruerad för fysisk träning för vuxna. Se till att barn endast använder den under överinseende av en vuxen.

Låt mattan stanna helt innan du kliver av utrustningen.

Se till att inte få in någon kroppsdel eller klädesplagg i löpbandet när det kör eller är klart att användas.

Fäst nödstoppslinan på dina kläder innan du startar löpbandet.

Använd inte utrustningen utan att bära skor eller med löst sittande skor.

Se till att de som befinner sig i närheten av utrustningen är medvetna om möjliga risker, t.ex. i form av rörliga delar under träningen.

Denna produkt är endast avsedd för användning i hemmet och testad för en högsta kroppsvikt på 100 kg.

Se till att utrustningen är korrekt monterad, justerad och kontrollerad innan du börjar använda den för träning.

Se till att det finns tillräckligt med plats för att använda utrustningen.

Följ monteringsinstruktionerna noggrant.

Använd endast lämpliga verktyg för att montera utrustningen och anlita hjälp om det skulle behövas.

Använd endast medlevererade Reebok originaldelar (se checklistan).

Var uppmärksam på lösa eller rörliga delar när du går på eller av utrustningen.

Placera utrustningen på en jämn, halkfri yta.

Använd höjdjusteringshylsorna på det bakre röret för att stabilisera utrustningen.

Se till att framhjulen är i rätt position: se monteringsinstruktionen.

Dra åt alla rörliga delar för att hindra plötsliga rörelser när du tränar.

Om utrustningen används regelbundet ska du kontrollera alla delar noggrant varje eller varannan månad. Var särskilt uppmärksam på att dra åt bultar och muttrar. Det gäller speciellt låsbultarna för sadel och handtag.

Felaktiga reparationer och strukturella modifieringar (t.ex. att ta bort eller ersätta originaldelar) kan äventyra säkerheten för användaren.

Skadade komponenter kan äventyra säkerheten eller minska utrustningens livslängd. Därför ska slitna eller skadade delar omedelbart ersättas och utrustningen tas ur drift tills detta är gjort.

Använd endast Reebok originalreservdelar.

Se till att INGA vätskor tränger in i maskinen eller elektroniska delar eftersom detta kan skada produkten.

Använd utrustningen inomhus, i ett rum fritt från fukt och damm. Ställ inte utrustningen i garaget eller en övertäckt gård, eller i närheten av vatten.

Produkten är enbart konstruerad för hemmabruk. Garantin och tillverkarens skyldigheter gäller inte produkter som använts i kommersiella syften eller skador på produkter som orsakats av kommersiella syften.

Utför under inga omständigheter själv reparationer eller förändringar på elektriska delar. Överlåt alltid detta arbete till en kompetent elektriker.

Bryt strömmen till apparaten före reparationer, underhåll eller rengöring.

Utrustningen ska anslutas till en strömkälla på 220ï 230 V/50Hz. Den ska anslutas till ett uttag med en 10 A säkring och jordfelsbrytare. Se till att korrekt nätaggregat (observera märkningen) är rätt anslutet innan utrustningen tas i bruk.

Denna motionsutrustning för hemmabruk är testad efter Europanorm EN 957 ï 1/6 HB och är inte lämplig för behandlingsträning.

Hastigheten kan ändras av datorn.

För att bevara löpkvaliteten ska du påföra den medlevererade silikonsprejen mellan löpplattan och löpmattan varje månad eller efter 100 kilometers användning.

Denna motionsutrustning för hemmabruk är endast avsedd för användning i hemmet och testad för en högsta kroppsvikt på 110 kg.

Innehåll

Monteringé é é é é é é é é é é é é é é é Sidan 4 - 6

Funktioneré é é é é é é é é é é é é é é é . Sidan 9

Korrekt användning é é é é é é é é é é é é . Sidan 10-11

Uppvärmningé é é é é é é é é é é é é é é é . Sidan 12

Datoré é é é é é é é é é é é é é é é é . Sidan 13-18

Skötselé é é é é é é é é é é é é é é é Sidan 19-21

Deldiagram och stycklistaé é é é é é é é é é é é é é é Sidan 22-25

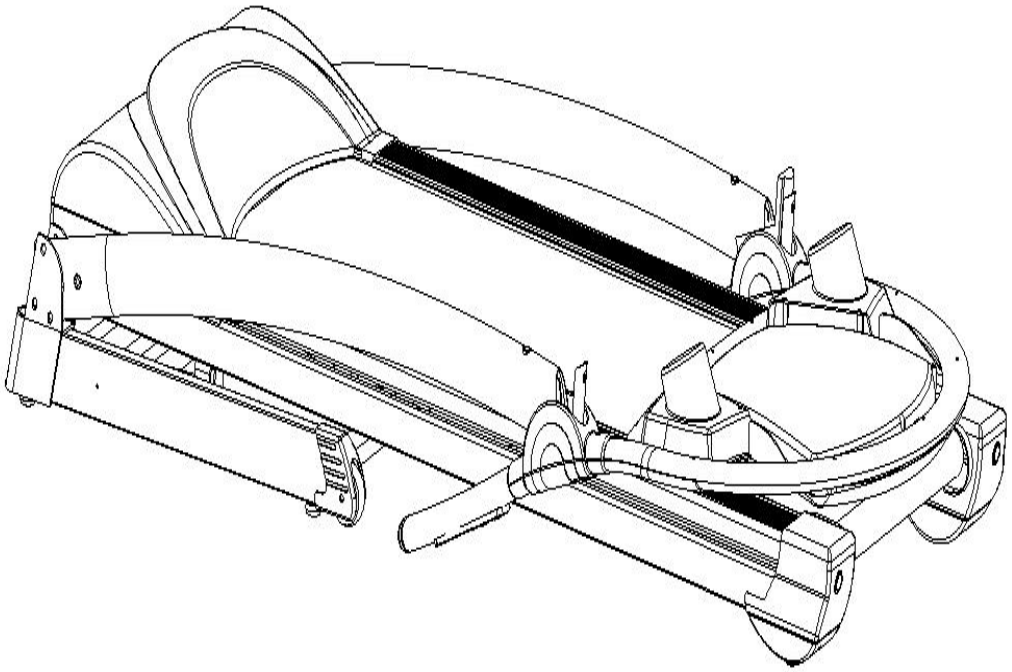
Problemlösareé é é é é é é é é é é é é é .. Sidan 26

Begrænset garanti é é é é é é é é é . Sidan 27

Viktigt: se sidan 20 och 21 om hur löpbandet ska smörjas

monteringsanvisning

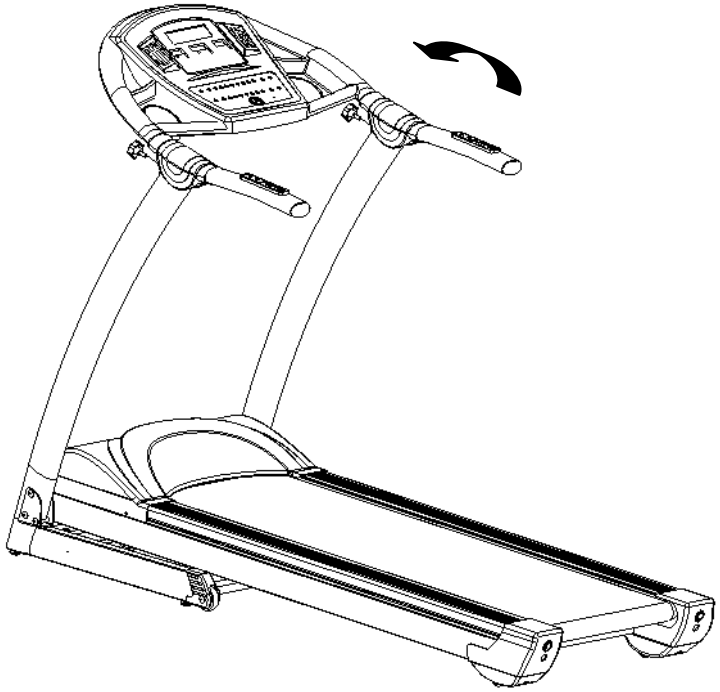
Steg 1:. Ta bort emballaget och placera löpbandet på en jämn yta. Var försiktig så du inte klämmer handen mellan konsoll och sidostolparna, eller mellan sidostolparna och bottenramen.



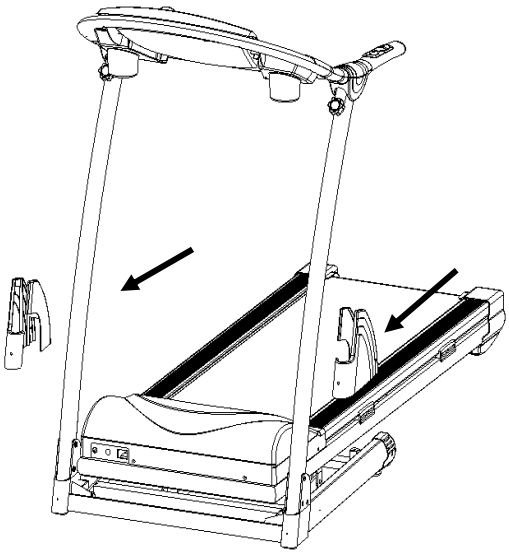
Steg 2: Följ pilarna för att fastgöra sidostolparna (akta så att handen inte kläms), montera sidostolparna fast i bottenramen genom att använda 2 stk. M8*50 bultar på varje sida. Du ska inte spänna alla bultar ännu. Detta görs till sist när hela löpbandet är monterat.

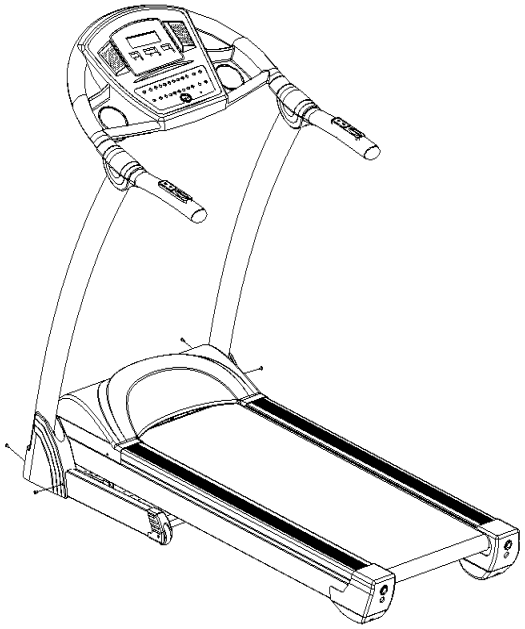
monteringsanvisning

Steg 3: Följ pilarna så att konsollen placeras korrekt, (akta så att du inte klämmer handen). Montera konsollen med 2 stk. ñThreaded knopòM8*20. Skruvarna ska inte spännas helt före hela löpbandet är monterat.



Steg 4: Följ pilarna för att montera plastkåporna som är markerade med R för höger och L för vänster nederst på sidostolparna. Var uppmärksam på att skruvhålen i plastkåporna uppe och nere passar till motsvarande hål i ramen. Montera plastkåporna med 2st. 4*20 bultar på varje sida. Venligen spänn fast alla bultar för att slutföra monteringen av löpbandet.





FÄRDIGSTÄLLANDE AV PRODUKT

*Träning får endast påbörjas när produkten är riktigt monterad och justerad
* Följ noggrant monteringsanvisningarna
* Använd endast korrekta verktyg och fråga om hjälp om så krävs.
* Det får ENDAST användas Reebok orginaldelar (se chek listan)

SÄKERHETSANVÄNDNING (Utföres efter dagligt bruk)

*Spänn alla justerbala delar före användning
* Spänn alla lösa skruvar och bultar
* Var observant på att produkten står på ett plant underlag
* Använd endast produkten med Skor på
* Var observant på rörliga och utskjutande delar när du transporterar eller monterar produkten
* Använd inte löst hängande kläder när du använder produkten.

.

Funktioner

Att fälla ihop löparbandet

* Stäng av strömmen

*Ta tag i bakänden på löparbandet, lyft upp. När bandet nästan står lodrätt upp kommer det att låsas fast.

* Innan du släpper helt, dra bandet mot dig själv sör att försäkra dig om att låset gått i.

Fälla ut löparbandet

* Stäng av strämmen

* Placera båda händerna bakerst på löparbandet

* Tryck bandet framåt (mot fronten) och tryck sedan ner.

* Tryck sedan bandet långsamt ner mot dig själv(golvet)

*Löparbandet glider sakta ner mot golvet med hjälp av hydraliska sylindrar

Transport av löparbandet

Löparbandet kan transporteras runt i hopfälld possition, med hjälp av transporthjulen. Håll i med båda händerna i handtagen. Dra bandet mot dig med en vinkel på ca 30-40 grader tills hjulen når golvet. För långsamt bandet dit du vill ha det

Transport av löparbandet

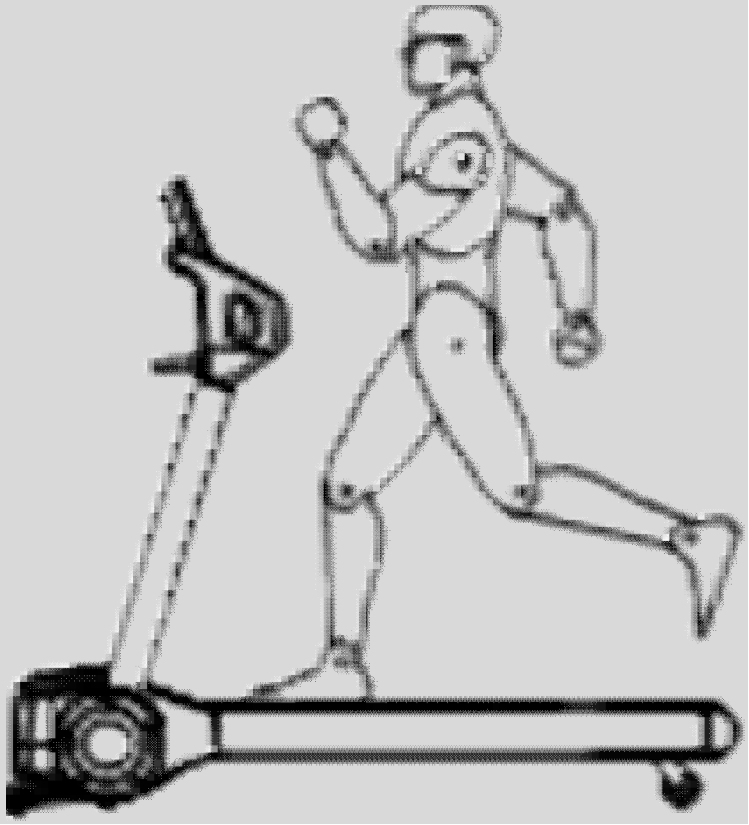
Löparbandet kan transporteras runt i hopfälld possition, med hjälp av transporthjulen. Håll i med båda händerna i handtagen. Dra bandet mot dig med en vinkel på ca 30-40 grader tills hjulen når golvet. För långsamt bandet dit du vill ha det

KORREKT ANVÄNDANDE 1

Vi råder sig att använda ditt löparband på följande sätt:

En korrekt biomekanisk position. Vänligen se bilden. Att springa på ett löparband , är behagligare när du fokuserar på ett fast objekt i rummet. Spring som att du önskar nå objektet. Håll alltid ett avstånd så att du alltid kan komma åt datorn. Primärt fokusområde: Genom löpning tränas primärt de nedre delarna av kroppen, särskiljt låt och lårmuskel.

Viktigt: Felaktig träning kan medföra skador.



KORREKT ANVÄNDANDE 2

Sträm AV/PÅ

On/Off knappen sitter vid sidan av strömkabeln som sitter på bakre delaen av motorhöljet. Sätt på strömmen genom att trycka på ON.

Säkerhetsnyckel

Säkerhetsnyckeln är framtagen att slå av strömmen om du skulle trilla eller något annat nödtillfälle

Vid löpning på hög hastighet kan det vara farligt att stanna tvärrt. Därför rekomenderar vi att nödstoppen endast används vid nödtillfällen. Skall su stanna bandet lungt och försiktigt använder su en röda stopp knappen.

Ditt löparband kan inte startas om inte nyckeln sitter korrekt i mitten av kosnollen. Den motsatta delen av nödstoppen skall fästas på dig.

.

VARNING ! Använd aldrig löparbandet utan att säkerhtenyckeln/nödstoppet sitter ordentligt fast i dina kläder.

OBS! För din egen säkerhets skull skall du inte kliva upp på bandet i högre fart än 0,5-0,8 km/h

ó

UPPVÄRMNING

Uppvärmning

Det är viktigt att värma upp före du börja din träning. Den första fasen i uppvärmningen är att höja din puls och öka blodcirkulationen. Välj en uppvärming som värmer upp samma muskler som dem su kommeratt använda i din löparträning.

- Fas 1: 5-10 min. Pulsförhöjande träning-
- Fas 2: Stående streching
- Fas 3: Träning

Varva ner

Varva ner i ca 5 min. För att få ner pulsen efter träning.

Efter att du varvat ner påbörja stretching, gärna samma övningar som du gjorde på uppvärmningen.

Sträck ut på varje övning i ca 30 sek.

Stretching

Var stretch övning varar i 30 sek. Stretching skall INTE göra ont. Har du en sträckning elle en tidigare skada ska du se till att stretcha ordentligt.

Stretching av kroppen bör innefatta följande områden:

Sidor

Armar

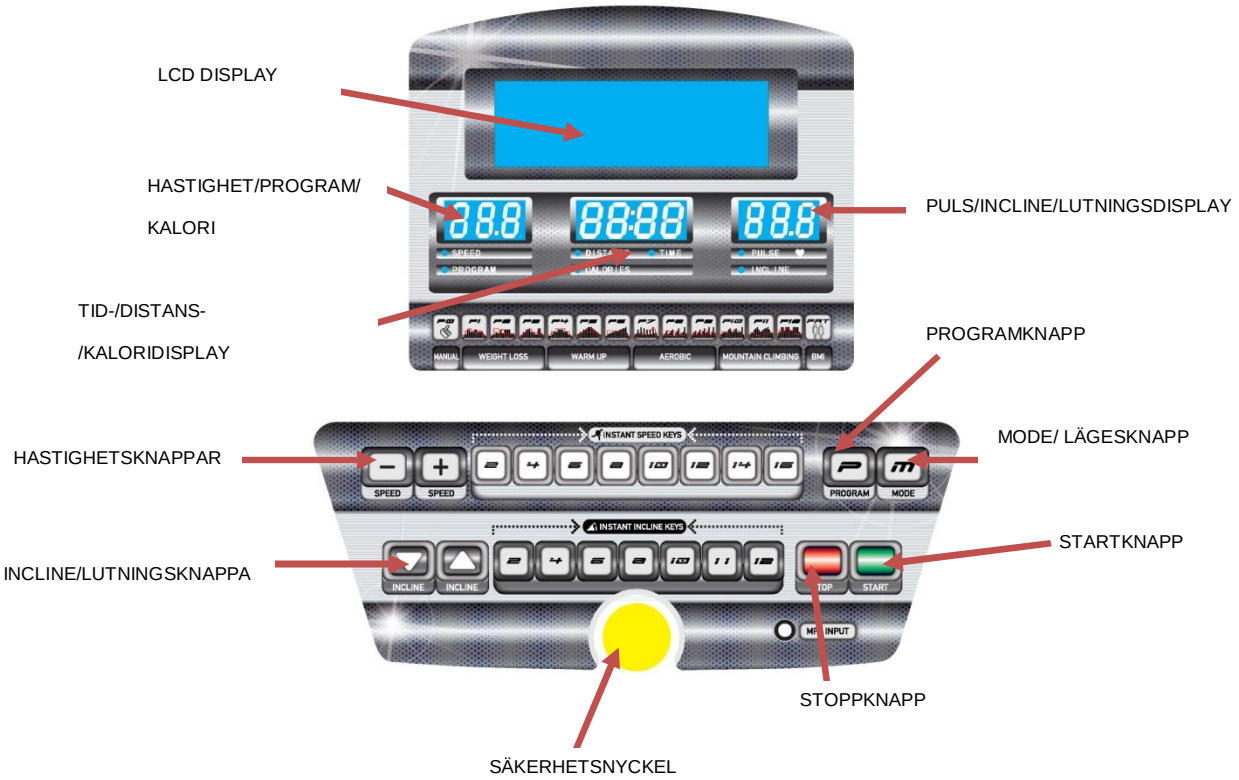
Bål

Lår, fram/baksida

Sätesmuskel

Ben

KONSOLENS HANDHAVANDE



I: Fönster och knappfunktioner

A: Programknapp: När maskinen är påslagen kan denna knapp användas för att välja ett program: Tillgängliga program är:

manuellt lägeP0->P01->P02->P03->P04->P05->P06->P07->P08->P09->P10->P11->P12
-> prova kroppsfett 。

B: Lägesknapp:

1. När maskinen arbetar växlar knappen ÒLÄGEÓ mellan distans, tid, kalorier eller alternerande läge. När alternerande valts visas respektive segment under 6 sekunder. 2. När uppstartningsskärmen visas är knappen en inställningsknapp för läge:

3. Med skärmen p0 kan nedräkning väljas för tid, kalorier eller distans. Tryck på läge för av välja önskad inställning, och tryck därefter på öka + eller minska ï hastighet för att ändra värdet. När valet skett, tryck på start för att börja träna. Hastighet och lutning kan ändras manuellt under träningen. I programmen P1-P12 visas (30 minuter) i tidfönstret vilket är systemets standardinställning. Tiden blinkar och kan ändras med öka + eller minska ï hastighet. Tryck på start för att börja träna. Under kroppsfettfunktionen används detta för att ändra funktionerna F1, F2, F3, F4 och FETT.
C: ÒStartÓ Tryck på denna knapp för att starta ett träningspass. Om inget program valts öppnas P0 manuellt.
D: ÒStoppÓ Vid tryckning på ÒstoppÓ när löpandet arbetar saktar maskinen in och stannar. Samtliga funktioner på LCD-skärmen återställs till noll.
E: Hastighet +/- justerar hastigheten mellan 1-16 km.

KONSOLENS HANDHAVANDE forts.

F: Lutning +/- justerar lutningen mellan 0-12 %.
G: Hastighetssnabbval: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 km/t.
H: Lutningsnabbval: 2, 4, 6, 8, 10, 12 %

Programmeringsanvisningar:

Datorn

1: P0: Manuellt program omfattande: normalt läge, nedräkning av tid, distans och kalori.

2: P1 ï P12 är förinställda program med olika svårighetsgrad för träningen.

3: Kroppsfettprogram.

Uppstartningsanvisningar:

1: Sätt stickkontakten i vägguttaget. .

2: Fäst först säkerhetsnyckeln säker vid dina kläder, och sätt den därefter i hållaren på maskinen.

3: Dator avger då en ljudsignal, och displayen tänds.

4: Du kan nu välja önskat program och börja träna.

: Med skärmen p0 kan nedräkning väljas för tid, kalorier eller distans. Tryck på läge för att välja önskad inställning, och tryck därefter på öka + eller minska - hastighet för att ändra värdet. När valet skett, tryck på start för att börja träna. Hastighet och lutning kan ändras manuellt under träningen. I programmen P1-P12 visas (30 minuter) i tidfönstret vilket är systemets standardinställning. Tiden blinkar och kan ändras med öka + eller minska ï hastighet. Tryck på start för att börja träna. Under kroppsfettfunktionen används detta för att ändra funktionerna F1, F2, F3, F4 och FETT.

Handhavande i manuellt läge

A: Tryck på knappen START när uppstartningsskärmen visas för att öppna manuellt läge.
Hastighet/distans/tid/kalorier räknar upp från noll.

B: Tryck på hastighet ò+òeller ò-òför att justera hastigheten.

C: tryck när som helst på òStoppòför att avbryta. Bandet saktar in och stannar.

D: Du kan när som helst trycka på någon av snabbvalsknapparna för att växla till önskad hastighet under

träningspasset.

E: Bandet stoppar omedelbart när säkerhetsnyckeln dras ut. Bandet saktar då gradvis in och stannar. Konsolen avger därefter en ljudsignal.

F: I läge tidnedräkning: När den inställda tiden löper ut saktar bandet in och stannar. Konsolen avger en ljudsignal som tecken på att programmet är genomfört. Tryck på START för att återstarta det manuella läget.

ANMÄRKNING: Hastighet/distans/tid/kalorier återstartar från noll och räknar upp.

G: nedräkning av distansen sker i likhet med ovan.

H: nedräkning av kalori sker i likhet med ovan.

KONSOLENS HANDHAVANDE forts.

Programläge

1: Den förinställda tiden för träningspasset är 30 minuter för samtliga program. Du kan justera detta mellan 5:00 ï 99:00 minuter med knapparna ò+òoch ò-òunder pågående program.

2: Tryck på knappen òstartòför att starta ett program.

3: Tryck när som helst på ðStoppòför att avbryta. Bandet saktar in och stannar.

4. Tryck när som helst på ò+òeller ò-òför att justera hastigheten.

5: Du kan när som helst trycka på någon av snabbvalsknapparna för att växla till önskad hastighet under

träningspasset.

6. Tryck när som helst på snabbvalsknapparna för lutning ð2, 4, 6, 8, 10, 12òför att justera bandets lutningsvinkel.

7: Programmet kan indelas i 16 delar där varje del är 1/16 av den inställda tiden.

8: Konsolen avger 3 ljudsignaler vid respektive ändring.

10: Bandet stoppar omedelbart när säkerhetsnyckeln dras ut. E07 visas på LCD-displayen, och en signal ljuder.

Säkerhetsnyckelns funktioner

1. Bandet stoppar omedelbart när säkerhetsnyckeln dras ut. Bandet saktar in till stopp, och datorn avger en ljudsignal.

Kroppsfettfunktion:

1. Tryck på knappen ðProgramònär uppstartningsskärmen visas tills kroppsfettfunktionen öppnas. Tryck då på enter för att bekräfta valet.

2. Högra fönstret ðHASTIGHET/PROGRAMòvisar det förinställda programmets nummer (F1, F2---F5). Tryck på knappen ðägeòför att välja önskat nummer. Vänstra fönstret ðPULS/LUTNINGòvisar den förinställda parametern. Tryck på ò+òeller ò-òför att välja önskat nummer.

a. F1 visar kön. Tryck på hastighet ò+òför att ändra inställningen när F1 visas fönstret ðHASTIGHET/PROGRAMò 1 (man), 2 (kvinna). Detta visas i vänstra fönstret ðPULS/LUTNINGò

b. F2 är ålder. Tryck på hastighet ò+òeller ò-òför att justera åldern (området är 1-100). Den förinställda åldern är 25.

c. F3 är kroppslängden. Tryck på hastighet ò+òeller ò-òför att justera längden från 100 cm till 199 cm. Den förinställda kroppslängden är 170 cm.

d. F4 är användarens vikt. Tryck på hastighet ò+òeller ò-òför att justera vikten från 20 kg till 150 kg. Den förinställda vikten är 70 kg.

e. F5 visas när ovanstående information sparats. Du kan då öppna kroppsfettfunktionen. Placera båda händerna på pulssensorerna. Kroppsfettfönstret visar provresultatet efter 8 sekunder.

KONSOLENS HANDHAVANDE forts.

Datorns displayområden

	utgångsläge	Förinställt värde	Tillgängligt område	Displayområdet
Tid (minuter:sekunder)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00~99:59
Hastighet (km/t)	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
Lutning	00	N/A	N/A	**0-12%**
Distans (km)	0.00	1.00	1.00-99.00	0.0-99.99
Kalorier (term)	0	50	20-990	0-999

Förinställda program för hastighet/lutning

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	HASTIGHET	1,0	3,0	3,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	5,0	3,0	2,0
	LUTNING	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	HASTIGHET	2,0	3,0	3,0	6,0	5,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	8,0	8,0	5,0	4,0	3,0
	LUTNING	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	HASTIGHET	2,0	3,0	5,0	5,0	7,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	3,0	3,0	8,0	8,0	4,0	3,0
	LUTNING	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	HASTIGHET	2,0	2,0	3,0	5,0	5,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	5,0	5,0	3,0	3,0	2,0
	LUTNING	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	HASTIGHET	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	9,0	8,0	7,0	5,0	4,0	3,0
	LUTNING	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	HASTIGHET	3,0	4,0	5,0	5,0	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	10,0	10,0	11,0	5,0	3,0
	LUTNING	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	HASTIGHET	3,0	4,0	9,0	4,0	11,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	8,0	4,0	11,0	5,0	3,0	2,0
	LUTNING	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	HASTIGHET	3,0	5,0	8,0	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	10,0	3,0	5,0	7,0	11,0	5,0
	LUTNING	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	HASTIGHET	3,0	7,0	9,0	4,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	7,0	12,0	4,0	7,0	12,0	6,0
	LUTNING	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	HASTIGHET	3,0	5,0	6,0	6,0	6,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	10,0	6,0	6,0	6,0	11,0	3,0
	LUTNING	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	HASTIGHET	4,0	5,0	7,0	9,0	10,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	10,0	10,0	11,0	9,0	6,0	5,0
	LUTNING	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	HASTIGHET	4,0	6,0	10,0	10,0	7,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	6,0	5,0
	LUTNING	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

Skötsel

UNDERHÅLL

SÅ HÄR SKÖTER DU UNDERHÅLLET AV DITT LÖPBAND:

Det är mycket viktigt att du underhåller ditt löpband, så att det alltid fungerar korrekt. Bristande underhåll kan förorsaka skada på löpbandet eller förkorta dess livslängd. Bristande underhåll kan leda till att reparation och service inte täcks av garantin om ett funktionsfel skulle uppstå.

- VIKTIGT: Använd aldrig skur- eller lösningsmedel vid rengöring av löpbandet.
- För att undvika skador på datorn får den inte komma i kontakt med vätskor. Undvik direkt solljus.
- TORKA BORT EVENTUELL SVETT PÅ DATORN EFTER TRÄNINGEN. Om du inte gör det kan svettdroppar långsamt tränga in i datorn och förstöra elektroniken.
- Kontrollera regelbundet alla hopsättningar och efterspänn vid behov. Skador som uppstår på grund av bristande efterspänning täcks inte av garantin.
- Kontrollera ledningen och uttaget i löpbandet. Vid tecken på skada på isoleringen ska ledningen bytas. Undvik att dra in ledningen under löpbandet.
- Defekta delar ska bytas med detsamma.

Har du frågor, vill du beställa reservdelar eller behöver du tillkalla en tekniker, ska du kontakta Livingsport A**S, serviceavdelningen** på telefon +45 82301997 eller e-post service@livningsport.se

RENGÖRING:

Regelbunden rengöring är viktig för att förlänga livslängden på löpbandet. Mindre fel, t.ex. lösa delar, upptäcks dessutom ofta under rengöringen.

- VARNING: För att undvika elektrisk stöt ska du kontrollera att strömmen är bruten och ledningen är utdragen innan du börjar med rengöring eller underhåll.
- Efter varje träning: Torka av datorkonsolen och andra ytor med en ren, hårt urvriden mjuk trasa för att ta bort svettdroppar. Var försiktig när du torkar av displayen och tryckknapparna.
- Varje vecka: Lyft löpbandet och dammsug under det. Det går inte att undvika att smuts från löparskorna fastnar på löpmattan och transporteras ned under löpbandet.
- Varje kvartal: Montera av topphöljet till motorn och dammsug försiktigt. I motorrummet kan det samlas stora mängder smuts, särskilt om du har husdjur. I värsta fall kan smuts och ödammråttorö blockera ventilationen till motorn och orsaka att den bränner.

SMÖRJNING AV LÖPPLATTAN:

Löpplattan är vaxbehandlad i fabriken för att minska friktionen mellan löpmattan och löpplattan så mycket som möjligt. För att undvika skador på löpplattan och löpmattan ska de kontrolleras regelbundet och eventuellt smörjas med silikonolja. Hur ofta du ska göra den här kontrollen beror på hur mycket du använder löpbandet. Om motorn minskar mycket i hastighet när du under träningen trampar på löpmattan kan det vara ett tecken på för stor friktion och att löpplattan behöver smörjas.

Minst varannan månad ska du lyfta i sidorna på löpmattan och känna på ytan löpplattan så långt in du kan nå med händerna. Om däcket känns mycket glatt behöver du inte göra något. I annat fall behövs det påföras silikonolja. **OBS! Om du kan märka skador på plastlamineringen ska du genast ta löpbandet ur drift. Kontakta en servicetekniker.**

Med leveransen av löpbandet följer en liten behållare med silikonolja. Den räcker under normala förhållanden till 1ï 2 års förbrukning. Du kan också köpa silikonolja, eventuellt som sprej, på de flesta byggmarknader.

Så här påför du smörjmedlet:

Vrid löpmattan så att du kan se skarven på ovansidan av löpplattan.

Lyft den ena sidan av löpmattan och spruta in silikonoljan på däcket. Börja cirka 15 cm från den främre änden och fortsätt ned mot bakänden. Upprepa detta på den motsatta sidan.

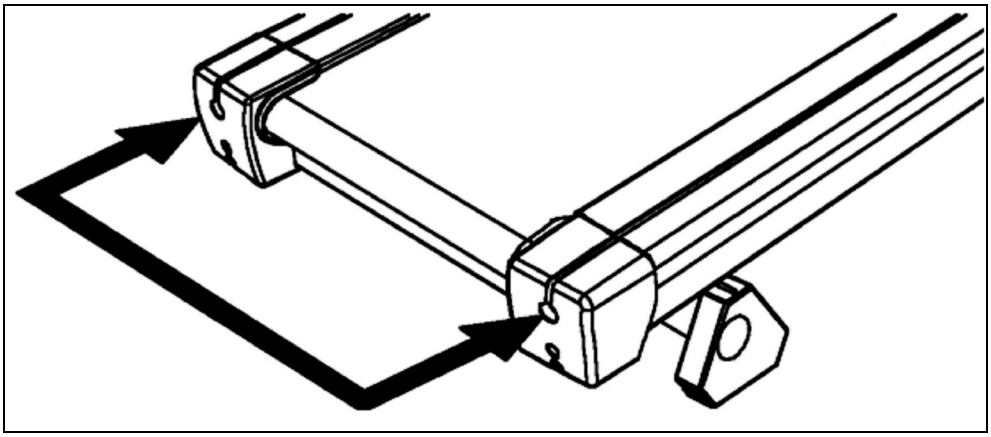
Starta löpbandet, sätt hastigheten på 2,5 km/t och låt det köra i cirka 5 min Vänta sedan ett par minuter innan du använder bandet.

Silicone oil

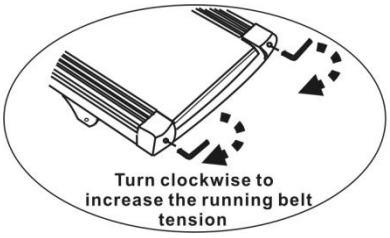
JUSTERING AV LÖPMATTAN:

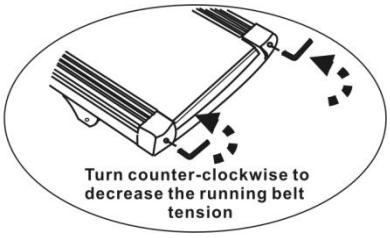
Justeringen av löpmattan har två syften: Dels centrering av mattan, dels uppstramning. Löpmattan är korrekt justerad i fabriken, men transport, ojämnt underlag eller olämplig användning kan få mattan att ryckas åt sidan, så att kanten börjar skrapa mot sidoskenan eller ändkapslen. Det kan i värsta fall skada mattan så mycket att den måste bytas.
Uppstramningen av mattan är viktigt för att undvika att den glider under träningen. Om mattan är mycket slapp, kommer din vikt att stoppa den, även om motorn kör. Det minskar kvaliteten på träningen ï i värsta fall kan du falla och komma till skada.
Så här kan du justera eller spänna löpmattan:

- **Löpmattan kör för långt till vänster:** Stoppa mattan. Använd den medföljande insexnyckeln och dra vänster justeringsskruv på bakersta rullen ett ¼ varv medurs. Starta bandet och sätt hastigheten på 4,0 km/t. Nu flyttas mattan in mot mitten. Upprepa proceduren om mattan inte har flyttats tillräckligt långt.
- **Löpmattan kör för långt till höger:** Följ proceduren ovan, men på höger sida.
- **Löpmattan glider:** Stoppa mattan. Använd insexnyckeln och dra både vänster och höger justeringsskruv på bakersta rullen ett ¼ varv medurs. Starta mattan och sätt hastigheten på 4,0 km/t. Gå på mattan och känn efter om den fortfarande glider. Om den gör det, ska du upprepa proceduren.
- **Varning:** Justeringsskruvarna får inte dras åt för mycket! Det kan medföra för stort slitage på kullagren i rullarna, eller att justeringsskruvarna går av.
- **OBS!** Om mattan glider, kan det också bero på att drivremmen från motorn till den främre rullen ska spännas. Kontakta en servicetekniker.

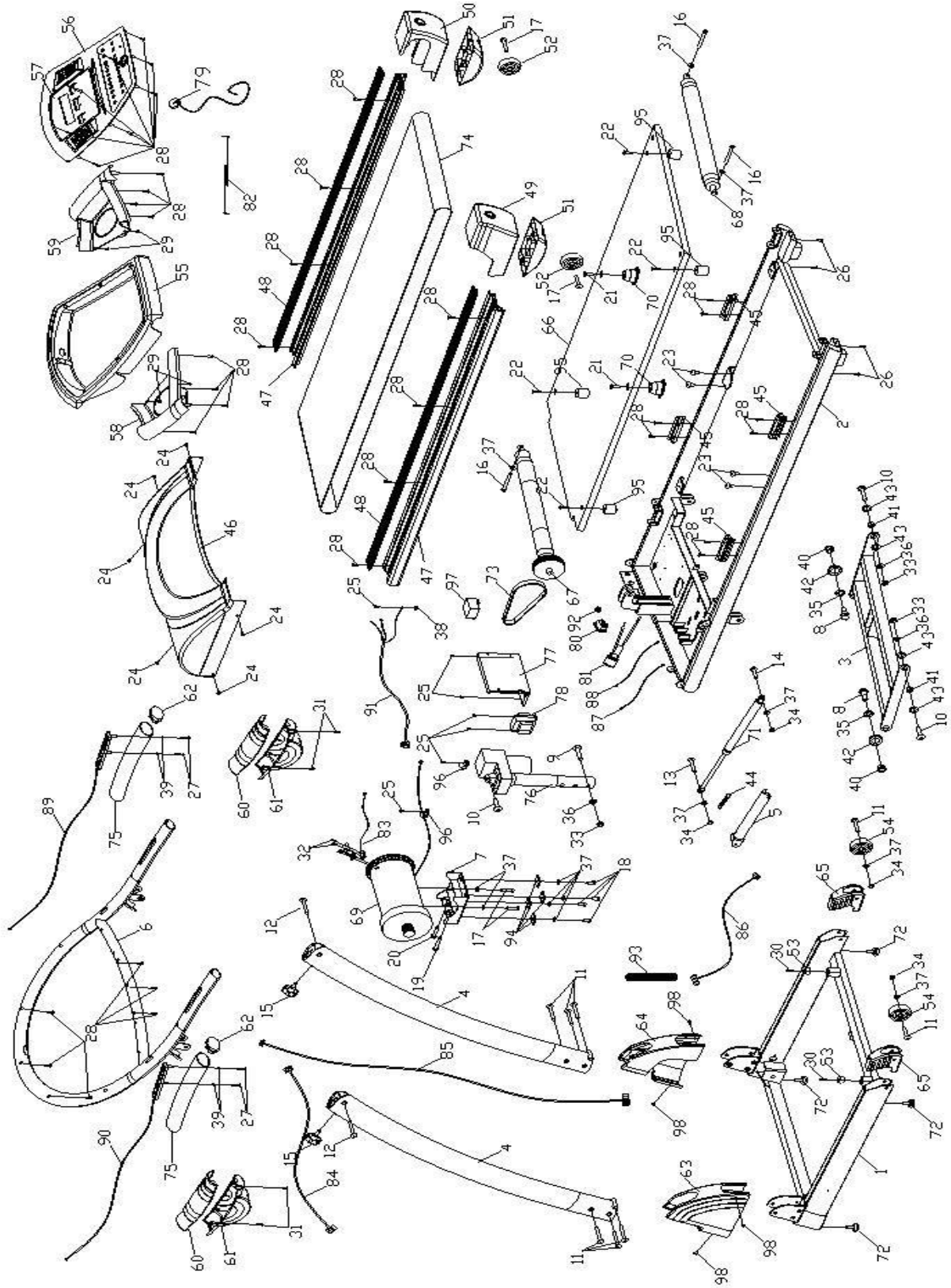


PLACERINGEN AV JUSTERINGSSKRUVARNA PÅ VÄNSTER OCH HÖGER SIDA





Exploderat diagram



Dellista

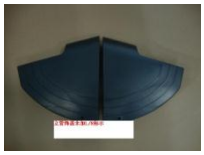
Del	Namn	Antal
1	Base frame welding	1
2	Main frame welding	1
3	Incline frame welding	1
4	Upright post welding	2
5	Feet pad welding	1
6	Handle bar welding	1
7	Motor board welding	1
8	Inner hex bolt M12*ū 14*35*19	2
9	Inner hex bolt M10*60*20	1
10	Inner hex bolt M10*35*20	3
11	Inner hex bolt M8*50*20	4
12	Inner hex bolt M8*45*20	2
13	Inner hex bolt M8*40*20	1
14	Inner hex bolt M8*30*20	1
15	Threaded knop M8*20	2
16	Inner hex bolt M8*75	3
17	Inner hex bolt M8*30	2
18	Inner hex bolt M8*15	4
19	Outside hex bolt M8*50	1
20	Outside hex bolt M8*40	1
21	Cross bolt M8*25	2
22	Cross bolt M6*30	4
23	Cross bolt M6*8	4
24	Cross bolt M5*10	6
25	Cross bolt M4*10	8
26	Cross bolt ST5*15	4
27	Cross bolt ST4*30	4
28	Cross bolt ST4*15	40
29	Cross bolt ST4*10	8
30	Cross bolt ST5*15	2
31	Cross bolt ST4*15	4
32	Cross bolt ST3*08	2
33	Nut M10	3
34	Nut M8	4
35	Flat washer ū 14	2
36	Flat washer ū 10	3
37	Flat washer ū 8	13
38	Washer ū 5	1
39	Flat washer ū 4	4
40	Power metallurgy cover ū 24*ū 19*ū 14*14*3	2
41	Power metallurgy cover ū 17*ū 10*12	2

42	Plastic flat washer ű26*ű20*t5.0	2
43	Plastic flat washer ű25*ű18*t3.0	4
44	Spring	1
45	Decorate piece	4
46	Motor cover (up)	1
47	Side rail	2
48	Decorate strip	2
49	Rear cover (left)	1
50	Rear cover (right)	1
51	Rear cover feet pad	2
52	Wheel ū 46	2
53	Taper cushion	2
54	Wheel ū 62	2
55	Computer cover	1
56	Place with the computer(big)	1
57	Place with the computer(small)	1
58	Sundries frame(left)	1
59	Sundries frame(right)	1
60	Handle bar cover(up)	1
61	Handle bar cover(down）	1
62	Ellipse round stuff	2
63	Base frame cover(left)	1
64	Base frame cover(right)	1
65	Uncork stuff	2
66	Running board	1
67	Rear roller	1
68	Back roller	1
69	Motor	1
70	Cushion with seat	2
71	Cylinder	1
72	Taper feet pad	4
73	Motor belt	1
74	Running belt	1
75	Foam	2
76	Incline motor	1
77	Controller	1
78	Transformer	1
79	Safety key	1
80	Switch	1
81	Fuse seat with wire	1
82	MP3 connect wire	1
83	Inductor	1
84	Wire L1	1
85	Wire L2	1
86	Wire L3	1
87	Power supply connect wire(red)	1
88	Power supply connect wire(black)	1
89	Speed wire and handle pulse wire set	1
90	Incline wire and handle pulse wire set	1

91	Power supply wire	1
92	Wire buckle	1
93	Wire protect cover	1
94	Square cushion	4
95	Column cushion	4
96	Wire nip	1
97	Filter	1
98	Cross bolt ST4*20	4
999	Hard ware kit	1
999-A	T Allen wrench 6*80	1
999-B	Cross allen wrench 14*17*75	1

Tjekliste for løsdele:

Side cover Hardware kit Mp3 kabel Säkerhetsnyckel



Felsökning

Q Till vad används säkerhetsnyckeln, och var ska den sitta?
A Säkerhetsnyckeln är en röd plastnyckel som ska sättas in i datorns frontpanel när löpbanan används. Den fungerar som en automatisk strömbrytare, och om du får problem eller i en nödsituation kan du dra ut nyckeln för att stoppa maskinen. Löpbanan startar inte om denna nyckel inte sitter på plats.

Q Jag har just beställt min löpbana, men några delar fattas. Kan ni hjälpa mig?
A Ja. Om några delar fattas i din nya maskin kan dessa beställas via vår email: service@livingsport.se. Var god uppge din adress, delarnas artikelnummer enligt bruksanvisningen, och din maskins serienummer.

Q Hur länge gäller garantin för löpbanan?
A Alla löpbanor från Reebok åtföljs av en tillverkningsgaranti som är olika för varje maskin. Garantiperioden är angiven i din bruksanvisning. Om du har frågor angående din garanti, var god kontakta os. Email: service@livingsport.se

Q Garantin för min löpbana har löpt ut. Kan ni fortfarande hjälpa mig?
A Ja. Vi kan fortfarande hjälpa dig.Var god kontakta vår os. Email: service@livingsport.se. För priser eller reparationskostnader.

Q Kan jag förvara utrustningen i mitt garage?
A Vi rekommenderar att förvara utrustningen inomhus, skyddad från fukt och damm. Förvara inte produkten utomhus eller i fuktig/dammig miljö.

Q Är det en högsta användarvikt för min löpbana?
A De är en högsta användarvikt för alla våra löpbanor. Den varierar med varje maskin och är angiven i din bruksanvisning. Om du har frågor angående användarvikten, var god kontakta vår os. Email: service@livingsport.se.

Q Varför samlas svart damm under min löpbana?
A Svart damm kan då och då samlas under din löpbana till följd av normalt slitage. Dammet avlägsnas lätt med en dammsugare. Om du önskar skydda underlaget från dammet rekommenderar vi att placera din löpbana på en skyddande matta.

Reebok

Reebok

Z8 Run løbebånd (RE1M-11700)

Bruger manual RE1M-11700/Danmark

Kære kunde,

Tak fordi du har valgt vores Reebok Løbebånd. Dette kvalitetsprodukt er designet til brug i dit hjem, og er blevet testet og certificeret efter den europæiske norm EN 957-1/6. Vi beder dig om at følge denne samlevejledning nøje, samt om at gemme denne manual, da du kunne få brug for den sidenhen til vedligeholdelse eller service.
Vi ønsker dig god fornøjelse med dit løbebånd, og held og lykke med din træning.

Venlig hilsen,

Livingsport AS

Gladsaxevej 356

2860 Søborg

Tlf. : 8230 1997 - Fax : 39551987

E-mail : service@livingsport.dk

Garanti

Reebok Fitness kvalitetsprodukter er konstrueret og testet til hjemmebrug. Det betyder at anvendes produktet til kommercielt brug, offentlig brug eller anden ikke-privat brug, bortfalder reklamationsretten fuldstændigt.
Dette produkt er lavet efter den europæiske Norm EN 957.
Som importør af dit nye **Reebok Fitness** produkt, yder LivingSport A/S 2 års reklamationsret i henhold til købeloven, omfattende fabrikations- og materialefejl, der konstateres ved produktet normale anvendelse. Reklamationsretten dækker ikke fejl, skader eller slitage, direkte eller indirekte opstået som følge af forkert betjening, manglende vedligeholdelse, vold eller uautoriserede indgreb. Reklamation over fejl og mangler, som bør opdages ved sædvanlig vedligeholdelse af varen, skal meddeles LivingSport A/S indenfor rimelig tid (1-2 uger).
Garantien kan ikke overdrages ved videresalg af produktet.
Produktet kan ved fejl/mangler returneres for reparation. Dette SKAL aftales med LivingSport A/S inden returnering. Efter vurdering af fejlens/manglens omfang, forsøges denne udbedret ved reparation. Kan dette ikke udføres indenfor rimelig tid og uden stor gene for forbrugeren, vil produktet blive ombyttet eller en kreditering kan komme på tale.
Reklamationsperioden begynder på dagen for varemodtagelse. Gem derfor altid din kvittering for købet og for leveringen.

Kvittering: For at kunne opretholde garanti og reklamationsret skal du opbevare og på opfordring fremsende din originale købskvittering.

I tilfælde hvor det ønskes at reklamere, henvend dig venligst hos nedenstående:
LivingSport A/S
Gladsaxevej 356
DK-2860 Søborg
Service e-mail: service@livingsport.dk
Service telefon: (+45) 28 59 19 98

Kundeservice

For at kunne betjene dig bedst muligt, beder vi dig udfylde nedenstående felter med: modelnavn og serie-nummer. De to numre. kan findes på en mindre klistermærkat, der sidder nedenunder på rammen, eller på siden af rammen.

Model navn:

Serie nummer

Destruktion

Reebok` produkter er genanvendlige. Derfor bedes du respektere, at alle dele der udskiftes bliver bortskaffet på mest miljøvenlige måde. .

Kontakt

Livingsport AS, Gladsaxevej 356, 2860 Søborg, Danmark, Tlf.: 0045 8230 1997, Fax. 0045 3955 1997

Service afdelingen:Tlf.: 0045 28591998, Hotmail: service@livingsport.dk

Vigtig information:

Kontakt din læge før du påbegynder et nyt træningsprogram. Føler du dig svimmel, har brystsmerter, eller bliver du forpustet under din træning, da skal du stoppe øjeblikkeligt og kontakte en læge. Såfremt at du har yderligere spørgsmål, bør du venligst kontakte vores serviceafdeling.

Indhold

Samlingé é é é é é é é é é é é é é é é é Side 4 - 6

Forholdsregleré é é é é é é é é é é é é é é é . Side 7-8

Funktioneré é é é é é é é é é é é é é é é é . Side 9

Korrekt anvendelse é é é é é é é é é é é é . Side 10-11

Opvarmningé é é é é é é é é é é é é é é é é . Side 12

Computeré é é é é é é é é é é é é é é é é . Side 13-18

Vedligeholdé é é é é é é é é é é é é é é é Side 19-21

Del-diagram og stk-listeé é é é é é é é é é é é é é é SIde 22-25

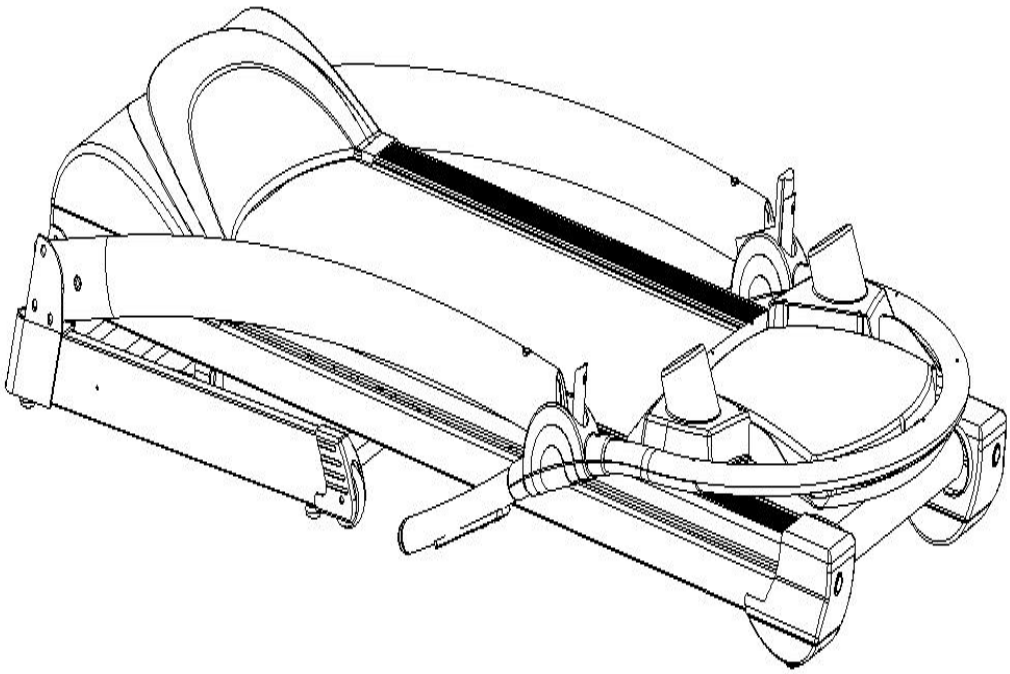
Problem knuseré é é é é é é é é é é é é é .. Side 26

Begrænset garanti é é é é é é é é é . Side 27

Vigtig, se side 20 og 21 vedrørende smøring af løbebåndet.

Samle vejledning

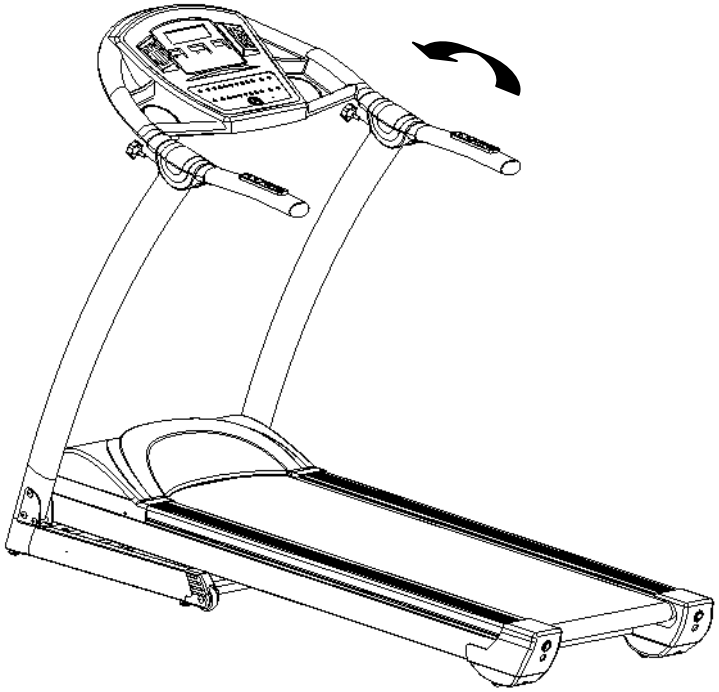
Step 1:. Tag bort emballage og placer løbebåndet på en jævn overflade. Vær opmærksom på, at du ikke får din hånd i klemme, imellem konsol og sidestolperne, samt sidestolperne og bundrammen.



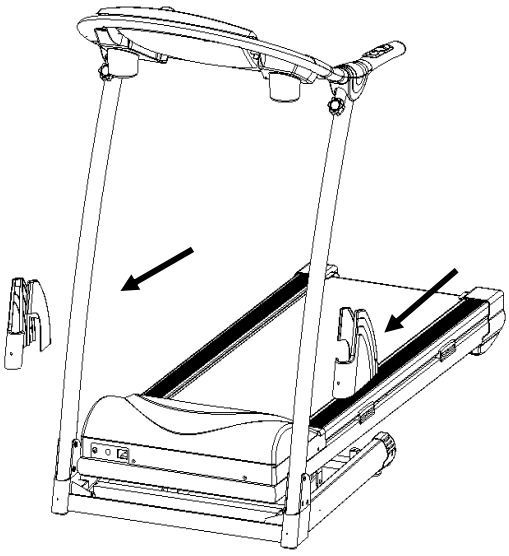
Step 2: Følg pilene for at fastgøre sidestolperne, (pas på du ikke får din hånd i klemme), monter sidestolperne til bundrammen ved at anvende 2 stk. bolte M8*50 på hver side. Vær obs på, at du ikke strammer alle bolte endnu. Dette gøres til sidst, når hele løbebåndet er samlet.

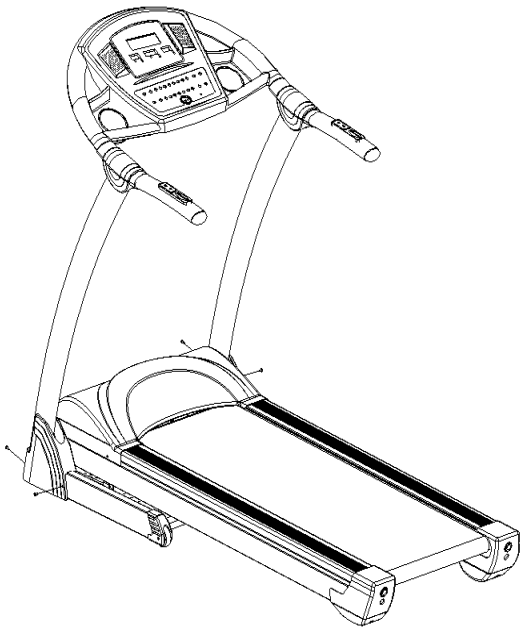
Samle vejledning **fortsat**

Step 3: Følg pile hovederne, for at få konsol placeret korrekt, (vær obs på du ikke får din hånd i klemme). Monter konsol med 2 stk. ñThreaded knopòM8*20. Alle skruer skal ikke strammes, før hele løbebåndet er samlet.



Step 4: Følg pilene, for at montere plastic cover, der er markeret R for højre og L for venstre, på sidestolperne nederst. Vær obs på, at skrue hullerne i plastic cover for oven og forneden, passer i henhold til hullerne på rammen. Monter plastic cover med 2 bolte stk 4*20 på hver side. Venligst fastspænd alle bolte, for at færdiggøre samlingen af løbebåndet.





Forholdsregler

Denne vejledning er til for, at give vigtig information vedr. anvendelse og vedligeholdekse, samt personlig sikkerhed. Sørg for, at gemme denne manual til fremtidig anvendelse.

Bemærk!

Dette produkt er produceret til privat anvendelse og er testet til en maksimal brugervægt på 110 kg.

Læs venligst denne manual grundigt igennem, før du begynder din træning. Producenten og sælger påtager sig intet ansvar, for personligskade eller indboskade forårsaget af eller ved brug af dette produkt.

Læs alle forholdsregler og instruktioner grundigt før brug af dette træningsudstyr. Vi anbefaler, at du gemmer denne manual for fremtidig reference.

- Det er ejerens ansvar, at sikre sig, at alle brugere af produktet er tilstrækkeligt informeret om alle forholdsregler. Brug kun produktet som beskrevet i denne manual.
- Brug produktet inden døre på en jævn overflade med tilstrækkelig fri plads omkring produktet. Placer ikke produktet i garagen, carporten, udhuset og ikke i nærheden af vand.
- Hold produktet væk fra fugt og støv.
- Hold ALTID børn under 12 år og kæledyr væk fra produktet.
- Placér eventuelt en måtte under stabilisatorerne for at beskytte trægulv eller gulvtæppe.
- Spænd alle skruer og bolte efter med jævne mellemrum. Udskift eventuelle nedslidte dele med det samme.
- Beskadigede dele eller komponenter kan medføre en risiko for din sikkerhed eller en forringelse af produktets levetid. Udskift derfor straks beskadigede eller slidte dele, og brug ikke produktet, før denne udskiftning er sket.
- Reparationer må kun udføres efter aftale med Livingsport A/S
- Vær opmærksom på at INGEN væsker kommer ind i maskinen eller i elektroniske dele, da dette kan beskadige produktet.
- Produktet skal opbevares indendørs ved almindelig stuetemperatur ï ikke under 15ęC
- Bær passende tøj når du træner; bær ikke løst tøj, som kan fanges i de bevægende dele på produktet.
- Bær altid sportssko når du træner.
- Hold din ryg ret når du træner på produktet. Bøj ikke i ryggen.
- Hvis du føler smerte eller bliver svimmel mens du træner, stop træningen med det samme!
- Pulsmåleren er ikke et medicinsk redskab. Flere faktorer, bl.a. udøverens bevægelser kan influere på præcisionen af pulsmåleren. Denne er ment som et træningshjælpemiddel til at fastslå din puls generelt.
- Produktet er et klasse ñHò (Hjemme) produkt, og derfor kun beregnet til hjemmetræning. Den bør derfor ikke anvendes under erhvervsmæssige eller institutionsmæssige forhold.
- Produktet er ikke designet til medicinske og rehabiliterende formål
- Dette produkt er lavet efter den europæiske Norm EN 957 ï 1/6 HB og er IKKE beregnet til terapeutisk eller helbredende træning.
- **Maksimal brugervægt for dette produkt er 110 kg.**

Klargøring af produkt

ÅDer må kun påbegyndes træning når produktet er korrekt samlet og justeret.
ÅFølg nøje samle vejledningen.
ÅAnvend kun det korrekte værktøj, og spørg om hjælp, såfremt at det er påkrævet.
ÅDer må kun anvendes Reebok originale dele, (se check liste).

Sikkerhedsbrug (udføres før ethvert brug)

ÅStram alle justerbare dele før anvendelse.
ÅStram alle skruer og bolte.
ÅVær obs på at produktet står på en plan overflade.
ÅAnvend kun produktet med sko på.
ÅVær obs på bevægelige og fastmonterede dele, når du transporterer eller monterer produktet.
ÅAnvend ikke løsthængende beklædning når du bruger produktet.

.

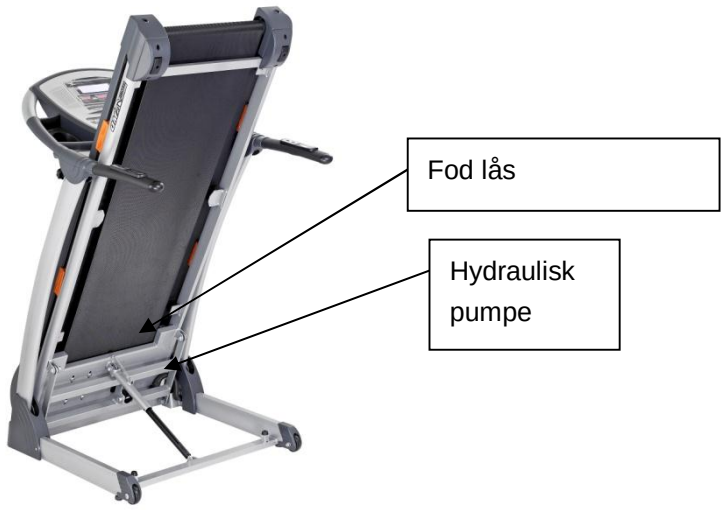
Funktioner

1. Sammenfoldning af løbebånd

- Slå strømmen fra
- Tag fat bagerst på løbebåndets løbeflade. Løft op. Når løbebåndet næsten står lodret, vil det blive fastlåst.
- Før du giver helt slip, træk da løbebåndet let ind imod dig selv, for at sikre dig, at låsen er slået til.

2. Slå løbebåndet ud

- Slå strømmen fra
- Placer begge hænder bagerst på løbebåndets løbeflade
- Pres foden imod fodpedalen (låsen) og tryk ned.
- Træk løbebåndet langsomt ned imod dig selv..
- Løbebåndet falder langsomt mod jorden ved hjælp af en hydraulisk hjælpe pumpe.



3. Transport af løbebåndet

Løbebåndet kan transporteres rundt i opslået position, ved at anvende de monterede transport hjul. Hold fast med begge hænder placeret på håndtagene. Træk løbebåndet ind imod dig, med en vinkel på ca. 30-40 grader indtil hjulene rører gulvet. Træk langsomt løbebåndet derhen hvor du ønsker det.

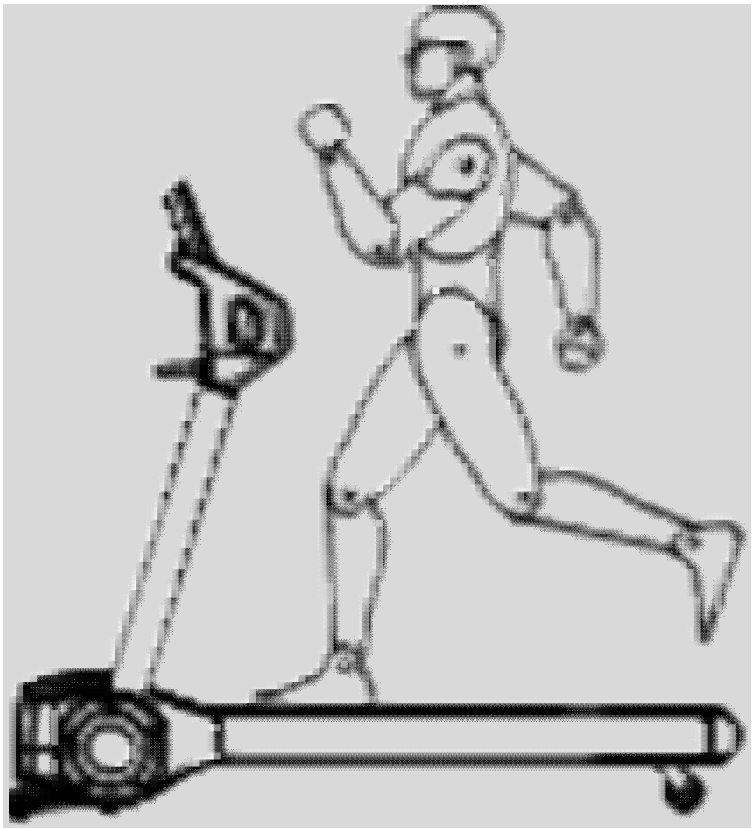
Korrekt anvendelse

Korrekt anvendelse

Vi anbefaler at du anvender dit løbebånd på følgende måde:

Korrekt biomekanisk position: Venligst se billede. At løbe lige på et løbebånd, er nemmere når du fokuserer på en fastnaglet objekt i rummet. Løb som om, du ønsker at nå objektet. Hold altid en afstand som svarer til, at du kan række ud og røre computeren.
Primært focusområde: Med løb trænes primært nedre del af kroppen, især lår- og lægmuskler.

Vigtig: Ukorrekt og for hård træning kan medføre skader.



Korrekt anvendelse **fortsat**

Strøm ON/Til

On/Off (fra/til) knappen sidder ved siden af stik til strøm indtag, som sidder bagerst ved motor cover. Tænd for strømmen, ved at sætte den på ON (til).

Sikkerhedsnøgle

Sikkerhedsnøglen er designet til at slå strømmen fra øjeblikkeligt i tilfælde af fald eller andet nødstilfælde. Ved løb med høj fart, kan det være meget overraskende og lidt farligt at stoppe brat op. Derfor anbefales det, at nøglen kun anvendes ved nødstilfælde. Skal du stoppe løbebåndet roligt og behageligt anvend da den røde stop knap.

Dit løbebånd kan ikke starte, uden at sikkerhedsnøglen er indsat korrekt i midten af konsol. Den anden ende af nøglesnoren, skal påsættes dig! Placer klemmen i linningen af bukserne eller i trøjen. I tilfælde af at du falder, vil sikkerhedsnøglen blive fjernet fra konsollen og derved stopper løbebåndet. For din egen sikkerhed bør du aldrig anvende løbebåndet uden anvendelse af sikkerhedsnøglen. Vær obs på at sikkerhedsnøglen sidder godt fast i dit tøj.

Af og på løbebåndet.

Vær forsigtig ved montering og demontering af løbebåndet. Brug altid håndtagene når du skal af og på løbebåndet. Når du er ved at gøre klar til at løbe, må du ikke stå på båndet. Start løbebåndet, imens at du står på siderne (side rails). Når løbebåndet ñrullerò langsomt, træder du ud på løbebåndet, og begynder langsomt at øge farten.

Under træningen skal din krop og ansigt have retning fremad. Du må aldrig løbe baglæns. Når du er færdig med at træne tryk da på den røde stop knap. Vent, indtil løbebåndet er stoppet helt, med at træde ned, fra båndet.

Advarsel!

Anvend aldrig løbebåndet uden, at sikkerhedsnøglen sidder sikkert og godt monteret til din beklædning

OBS!

For din egen sikkerhedsskyld bør du træde op på løbebåndet når farten ikke er mere end 0,5 ï 0,8 km/h.

Opvarmning

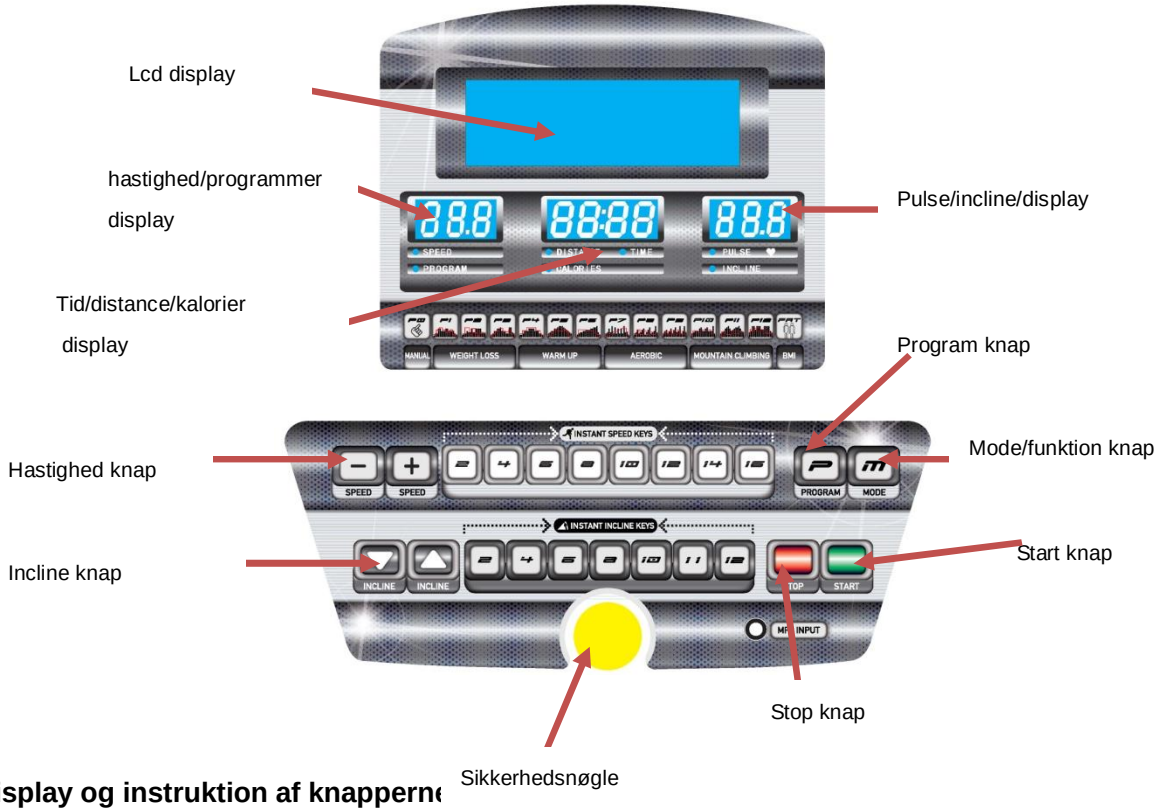
Opvarmning
Det er vigtigt at varme op før du påbegynder din egentlige træning. Den første fase af opvarmningen er, at øge din hjertepuls og skabt lidt forøget blodcirkulation. Vælg en opvarmningsform, som opvarmer de samme muskler, som dem du skal anvende når du skal til at løbetræne.
ÅFase 1: 5-10 min. træning der får pulsen lidt op.
ÅFase 2: Stående udstrækning
ÅFase 3: Træning

Nedkøling
Lav en langsom nedkøling I ca. 5 min. for at få hjertepulsen ned efter endt træning.
Efter nedkøling, påbegynd da udstrækning, gerne de same øvelser som dem du anvendte til opvarmning.
Hold hvert stræk i ca. 30 sek.

Udstrækning
Hvert stræk holdes i ca. 30 sek. Udstrækning skal ikke gøre ondt. Har du en beskadiget, eller tidligere beskadiget muskel, skal du passe særligt på og få strakt godt ud. Lav ikke nogen pludselige bevægelser under opvarmningen.

Udstrækning af kroppen, bør indeholde følgende områder:
Side stræk
Arm stræk
Lysken stræk
Forlår og baglår stræk
Sæde muskel stræk
Læg stræk

Betjening af computer



Ⅰ：**Display og instruktion af knapperne**

A:ñProgram knapò Når løbebåndet er tilsluttet strøm, anvendes denne knap til at vælge program. Følgende programmer kan vælges:

Maniual program P0->P01->P02->P03->P04->P05->P06->P07->P08->P09->P10->P11->P12 -> Test Fedprocent 。

B: Mode/funktion knap :

1. Når løbebåndet er i gang, tryk da på òModeòknappen, for at vælge imellem distance, tid, kalorier eller scan. Vælges scan funktion, vises hver segment/funktion 6 sek. i display.

2. Når der er òpower onòi display kan knappen anvendes til indstilling.

3. Er der valgt p0 i display, kan du vælge nedtælling af tid, kalorier eller distance. Tryk på mode knappen, for at vælge den indstilling, du ønsker. Tryk da på up+ eller ned ï for at ændre værdien. Når du har valgt, tryk da på start knappen. Hastighed og incline kan ændres under træningen. I program P1-P12 vil der vises 30 min. dette er en præ-indstilling der kan ændres. Tiden vil blinke, og kan ændres, ved at trykke speed+ (op) eller speed ï (ned). Tryk på start knappen igen. Står du i funktionen fedtmåling, kan du anvende speed knappen til at vælge imellem F1, F2, F4, funktioner for fedtmåling.

C：òStartò Tryk på start knappen for at påbegynde træning. Vælges der ikke noget program, vil P0 manual program blive aktiveret.

Betjening af computer fortsat

ðStopò Når løbebåndet er igang tryk da stop knappen. Løbebåndet vil stoppe langsomt. Alle funktioner vil blive nulstillet

E :Hastighed+/-，juster hastighed imellem 1-16 km/h

F : Incline+/-, justering af incline imellem 0-12%
G : Quick hastighed: 2,4,6,8,10,12,14,16km/h.
H : Quick incline: 2,4,6,8,10,12%

Program Instruktion：

Computeren

1:P0: Manuel program: normal mode/funktion, nedtælling af tid, nedtælling af distance, nedtælling af kalorier.

2：P1 ï P12 er præ indstillet funktioner, som er designet til, at give en variation af forskellige workouts.
3.： Program for fedt forbrænding.

Instruktioner om tilslutning af strøm：

1: Indsæt ledning fra løbebånd til stikkontakt. .

2: Fastgør sikkerhedsnøglen til dit tøj, og påsæt nøglen på midterkonsol.

3: Computer vil fremkomme med en høj lyd og display vil lyse op.

4: Herfra kan du vælge program og du kan begynde din træning.

Er der valgt p0 i display, kan du vælge nedtælling af tid, kalorier eller distance. Tryk på mode knappen, for at vælge den indstilling, du ønsker. Tryk på op+ eller ned ï , for at ændre værdien. Når du har valgt, tryk da på start knappen. Hastighed og incline kan ændres under træningen, I program P1-P12 vil der vises 30 min. dette er en præ-indstilling der kan ændres. Tiden vil blinke, og kan ændres ved at trykke speed op + eller speed ned -. Tryk på start knappen igen. Står du i funktionen fedtmåling, anvender du speed knappen til at vælge imellem fedtmålings funktionerne: F1, F2, F4.

Betjening af manual mode/funktion

A: Står ud I ñpower onòdisplay, tryk da på start knappen for at aktivere programmet. Hastighed/distance/tid vil tælle op fra nul til din indtastede værdi.

B: Tryk speed/hastighed ñ+òel. ñ-ðfor at justere op eller ned.

C: Tryk på ñStopðfor at stoppe programmet når du ønsker det. Løbebåndet vil stoppe langsomt og behageligt.

D: Du kan når som helst under løbet trykke på en af kvik speed/hastigheds knapperne, og farten vil ændres under din træning.

E: For at stoppe løbebåndet omgående tag da væk sikkerhedsnøglen. Gøres dette stopper løbebåndet langsomt men sikkert. Derefter vil der lyde en tone fra computer.

F: Anvendelse af nedtælling af tid funktionen: Når den indtastede tid er nået, vil løbebåndet automatisk stoppe langsomt og computeren siger ñbiipòfor at markerer at programmet er færdig.

For at genstarte funktionen tryk Start.

NOTE: tid/hastighed/distance vil genstarte fra nul og tælle op.

G: Distance nedtællings funktionen, vil genstarte fra nul og tælle op.

H: Kalorier nedtællings funktionen, vil genstarte fra nul og tælle op.

Betjening af computer CONT

Program funktion

1: Alle programmer har en præ indstilling på 30 min. træningstid. Du kan indstille træningstiden imellem 5-99 min. tryk ñ+ò-ñ når du er inde I et program.

2: Tryk ñstartò knappen, for at aktivere et program.

3: Tryk ñStopò for at afslutte indstilling af tid. Løbebåndet vil køre langsomt og stoppe helt.

4.Tryk på speed ñ+ò or ñ-ò for at justere løbe hastigheden op og ned.

5: Du kan, under træningen, trykke på enhver ñquick speedò knap for at vælge en ønsket hastighed.

6. Du kan, under træningen, trykke på ñquick inclineò knappen 2,4,6,8,10,12ò for at justere incline niveau.

7: Programmet kan deles i 16 dele. Hver del er 1/16 del tid af programmet og kan indstilles individuelt.

8: Computeren vil komme med en lyd 3 gange når du skifter fra hver program del. .

10:Sikkerhedsnøglen kan til enhver tid fjernes, for at stoppe løbebåndet. Når dette er gjort, vil der i LCD display blive vist E07, og der vil forekomme en høj lyd.

Funktioner for sikkerhedsnøgle

1.Tag bort sikkerhedsnøglen for at stoppe løbebåndet. Løbebåndet vil sænke farten, inden det stopper helt. Computeren vil fremkomme med en høj lyd.

Funktion for fedtprocent:

1.I display for ñpower onò tryk da på ñprogramò knappen, indtil kropsfedt (body fedt), funktionen fremkommer i display.Tryk på enter knappen for at bekræfte valget.

2.I den højre display rude vises ñSPEED/PROGRAMò. Her ses præ-indstillet program nr.: (F1,F2---F5), tryk ñmodeò knappen for at vælge det program nummer du ønsker at anvende. I den venstre rude ñPULSE/INCLINEò vises de præ-indstillede parameter, tryk ñ+ ò, ñ– ò knappen for at vælge det nummer du ønsker.

a, F1 er indstilling af køn. Når der I ñSPEED/PROGRAMò display vises F1, tryk da på speed ñ+ò, ñ-ñfor at vælge: 1(mand/male),2(dame/female). Dette vil blive vist i det venstre display ñPULSE/INCLINEò

b. F2 er indstilling af alder. Tryk speed ñ+òò-ñ for at justere din alder. Kan indstilles i interval fra 1-100. Den præ indstillede alder er 25 år.

c, F3 er indstilling af højde. Tryk speed ñ+òò-ñfor at justere højden fra 100-199 cm. den præ-indstillede højde er 170 cm.

d. F4 er indstilling af bruger vægten. Tryk speed ñ+òò-ñfor at justere vægten fra 20 kg - 150kg. den præ indstillede vægt er 70 kg.

e. F5 vil blive vist når ovenstående informationer er blevet indtastet og gemt. Du vil nu blive guided til ñkropsfedt funktionen/body fatò. Placer begge hænder på puls sensorerne, der sidder på håndtagene. Din fedtprocent vil blive vist i display i ca. 8 sek.

Computer instruktion fortsat

Computer interval visning

	original	Præindstillet værdier	interval	Vist interval
Tid(minutter:sekunder)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00~99:59
Hastighed(km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0－16.0
Incline	00	N/A	N/A	0-12%
Distance(km)	0.00	1.00	1.00－99.00	0.0－99.99
Kalorier (term)	0	50	20-990	0-999

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

Forud indstillede programmer: hastighed (speed) /incline:

Vedligeholdelse

Rengøring

Fjern støv på, ved siden af og under løbebåndet. Anvend en let fugtig klud. Slå løbebåndet op og støvsug af gulvet. Dette vil forøge løbebåndets levetid.

Anvend aldrig kemikalier på selve løbepladen eller løbebælte. Det kan medføre udtørring af løbepladen og løbebælte.

Justering af løbebånd

Når du løber eller går på båndet, træder du måske lidt hårdere med den ene eller den anden fod. Dette vil medføre, at løbebåndet trækker skævt og derved trækker over mod den ene side. Det er vigtigt at dette ikke sker. For at sikre, at løbebåndet altid er centreret, skal du anvende den medfølgende umbraco nøgle (wrench)

Procedure for centrering af løbebåndet

1. Sørg for at din beklædning er tætsiddende, og du ikke har smykker aller andet løsthængede på dig, når du udfører justeringen.
2. Du må aldrig skrue de to bolte mere en ¼ omgang ad gangen.
3. Start løbebåndet langsomt. Juster båndet imedens at båndet løber ca. 6,4 km/h. Der må ikke være nogen person på båndet samtidig.

Efter endt justering, anvend da båndet i ca. 5 min. for at teste indstillingen. Drej aldrig de to bolte mere en ¼ omgang, før du tester igen. Overstrammes båndet kan det medføre skade og forkortelse af levetiden.

Løber bæltet for meget til venstre side:

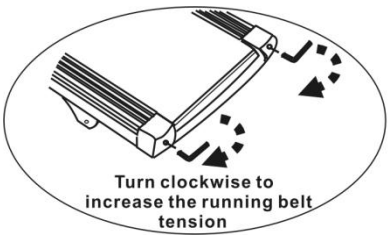
1. Drej venstre bolt 1/4 omgang med uret. (stram skruen)

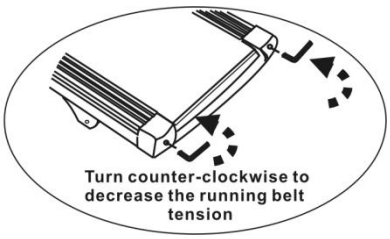
Løber bæltet for meget mod højre side:

1. Drej højre bolt 1/4 omgang med uret. (stram skruen)

Opstramning af løbebæltet:

Når du træder hårdt ned på løbebæltet, i fart, vil løbebåndet i et splitsekund .evt. stå stille, og så køre videre bagud. Sker dette har båndet givet sig lidt. Dette er helt normalt og sker for alle bånd over tid. For at udbedre dette skal begge bolte opstrammes. Begge bolte opstrammes ved at dreje dem ¼ omgang. Efter hver ¼ opstramning, testes løbebåndet. Drej aldrig mere end ¼ omgang ad gangen.





Smøring af løbebånd og plade.

Sørg for at dit løbebånd altid er smurt så løbebæltet og løbepladen aldrig føles tør. Overholdes smøringen vil det mindske slid på båndet og komponenter.

Det er brugerens ansvar at sikre sig, at løbebåndet til enhver tid er smurt og ikke er udtørret. Sker det ikke bortfalder garantien. Ved normal opbevaring (stue/værelse ved. min. 15 varmegrader) skal båndet efterses for smøring hver måned. Det same gør sig gældende ved anvendelse ca.1 time om dagen, da skal båndet efterses hver måned. Øges træningsmængden kan det forekomme at båndet skal smøres oftere. Opbevares båndet et sted, hvor der er meget støv, skal det efter ses oftere.

Vedligeholdelse fortsat

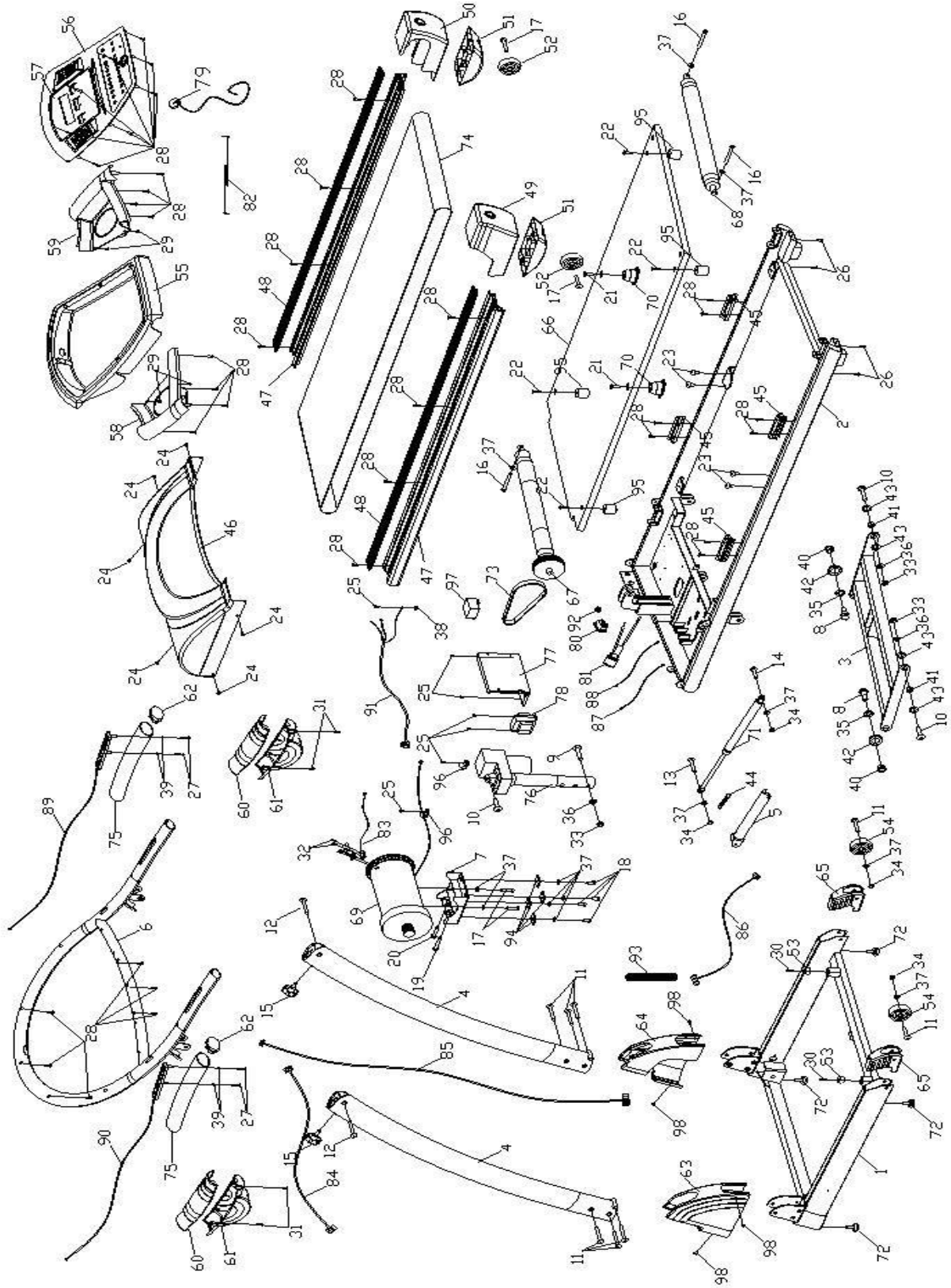
Sådan ser du efter om båndet mangler silicone smøring. Løft løbebåndet og placer håndfladen på løbepladen, så langt inde mod midten som muligt. Mærkes det glidende og er der spor af silicone på din hånd da mangler båndet IKKE smøring. Føles det tør og er der meget lidt spor af silicione på hånden, da skal båndet og pladen smøres.

Sådan smøres løbebåndet:

1. Stop løbebåndet så samlingen af båndet er synligt oppe midt på løbebåndet.
2. Indfør hætten til siliscone sprayen.
3. Løft bæltet.
4. Placer spray imellem bælte og løbeplade ca. 200mm (8 inch) fra fronten af løbebåndet.
5. Påfør silicone fra front til bagende, i begge sider af båndet. Forsøg at påfører silicone så tæt mod midten som muligt. Der skal maks. påføres spray i hver side i ca. 4 sek.
6. Siliconen fordeles ved at løbebåndet køre ca. 1 km/h og du træder, forsigtigt, fra side til side, på båndet (højre/venstre). Gør dette i 2-3 minutter så silicone trækker ind i båndet.

Silicone flaske:

Eksploderet diagram



Stykliste

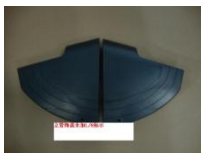
Del	Navn	Antal
1	Base frame welding	1
2	Main frame welding	1
3	Incline frame welding	1
4	Upright post welding	2
5	Feet pad welding	1
6	Handle bar welding	1
7	Motor board welding	1
8	Inner hex bolt M12*ū 14*35*19	2
9	Inner hex bolt M10*60*20	1
10	Inner hex bolt M10*35*20	3
11	Inner hex bolt M8*50*20	4
12	Inner hex bolt M8*45*20	2
13	Inner hex bolt M8*40*20	1
14	Inner hex bolt M8*30*20	1
15	Threaded knop M8*20	2
16	Inner hex bolt M8*75	3
17	Inner hex bolt M8*30	2
18	Inner hex bolt M8*15	4
19	Outside hex bolt M8*50	1
20	Outside hex bolt M8*40	1
21	Cross bolt M8*25	2
22	Cross bolt M6*30	4
23	Cross bolt M6*8	4
24	Cross bolt M5*10	6
25	Cross bolt M4*10	8
26	Cross bolt ST5*15	4
27	Cross bolt ST4*30	4
28	Cross bolt ST4*15	40
29	Cross bolt ST4*10	8
30	Cross bolt ST5*15	2
31	Cross bolt ST4*15	4
32	Cross bolt ST3*08	2
33	Nut M10	3
34	Nut M8	4
35	Flat washer ū 14	2
36	Flat washer ū 10	3
37	Flat washer ū 8	13
38	Washer ū 5	1
39	Flat washer ū 4	4
40	Power metallurgy cover ū 24*ū 19*ū 14*14*3	2
41	Power metallurgy cover ū 17*ū 10*12	2
42	Plastic flat washer ű26*ű20*t5.0	2
43	Plastic flat washer ű25*ű18*t3.0	4

44	Spring	1
45	Decorate piece	4
46	Motor cover (up)	1
47	Side rail	2
48	Decorate strip	2
49	Rear cover (left)	1
50	Rear cover (right)	1
51	Rear cover feet pad	2
52	Wheel ū 46	2
53	Taper cushion	2
54	Wheel ū 62	2
55	Computer cover	1
56	Place with the computer(big)	1
57	Place with the computer(small)	1
58	Sundries frame(left)	1
59	Sundries frame(right)	1
60	Handle bar cover(up)	1
61	Handle bar cover(down）	1
62	Ellipse round stuff	2
63	Base frame cover(left)	1
64	Base frame cover(right)	1
65	Uncork stuff	2
66	Running board	1
67	Rear roller	1
68	Back roller	1
69	Motor	1
70	Cushion with seat	2
71	Cylinder	1
72	Taper feet pad	4
73	Motor belt	1
74	Running belt	1
75	Foam	2
76	Incline motor	1
77	Controller	1
78	Transformer	1
79	Safety key	1
80	Switch	1
81	Fuse seat with wire	1
82	MP3 connect wire	1
83	Inductor	1
84	Wire L1	1
85	Wire L2	1
86	Wire L3	1
87	Power supply connect wire(red)	1
88	Power supply connect wire(black)	1
89	Speed wire and handle pulse wire set	1
90	Incline wire and handle pulse wire set	1
91	Power supply wire	1
92	Wire buckle	1

93	Wire protect cover	1
94	Square cushion	4
95	Column cushion	4
96	Wire nip	1
97	Filter	1
98	Cross bolt ST4*20	4
999	Hard ware kit	1
999-A	T Allen wrench 6*80	1
999-B	Cross allen wrench 14*17*75	1

Tjekliste for løsdele:

Side cover



Hardware kit

Mp3 kabel

Sikkerhedsnøgle

TROUBLE SHOOTING

Q: Garantien på mit løbebånd er udløbet, kan jeg stadigvæk få hjælp?
A Ja, du kan stadigvæk få hjælp. Kontakt os på service@livingsport.dk, så hjælper vi dig gerne med at finde en løsning,.
Q Kan jeg opbevare mit løbebånd i garagen?
A Ja og nej. Garagen skal være opvarmet. Der må ikke forekomme ekstreme temperaturer +/-, fugt teller støv. Båndet skal opbevares under et tæppe eller andet beskyttende. Løbebåndet må ikke udsætets for direkte sollys.

Q Jeg har modtaget mit løbebånd og der mangler dele?
A Mangler der dele, kan de bastilles på service@livingsport.dk. Sørg for at angive nr. fra styklisten i denne manual, samt serienr. på løbebåndet, samt din adresse, tlf. nr. og email adresse.
Q Er der en maks. brugervægt for løbebåndet ?
A Ja, der er en maks. bruger vægt på alle løbebånd, er du i tvivl kontakt os da på: service@livingsport.dk

Q Hvorfor kommer der sort støv under mit løbebånd?
A Dette er helt normal forekomst, som sker på bagrund af alm. brug og anvendelse, sørg for at det fjernes/støvsuges væk. Der kan anbefales at anvende en Reebok beskyttelsesmåtte til løbebånd.

Q Hvor lang tid gælder min garanti på dette løbebånd ?
A Alle Reebok løbebånd til privat brug, er omfattet af en 2 års garanti. Anvendes løbebåndet kommercielt eller i offentlig rum bortfalder denne garanti. Du er altid velkommen til at kontakte service@livingsport.dk for videre information.

Q Til hvad anvendes sikkerhedsnøglen ?
A Sikkerhedsnøglen er en rød plastic nøgle. Den indsættes i fronten af computeren når du anvender løbebåndet. Når du anvender løbebåndet kan du automatisk stoppe løbebåndet ved at fjerne nøglen fra computeren. Computeren virker ikke uden denne nøglen er indsat i computeren.